



Programme pédagogique

«Prévenir et gérer le stress et les conflits»

Objectifs de la formation

À l'issue du parcours, les participant·e·s seront capables de :

- identifier leurs principales sources de stress et leur mode de fonctionnement sous pression
 - comprendre comment une même situation peut générer stress, indifférence ou motivation selon les types de personnalité
 - analyser les comportements conditionnels pour mieux anticiper les risques de tension ou de conflit
 - activer leurs forces relationnelles pour désamorcer les conflits et restaurer un climat de confiance et collaboration
 - déployer une stratégie d'autorégulation personnalisée pour gagner en clarté, en sérénité et en impact collectif
-

Contenu (2 jours / 14 h)

Une approche personnalisée pour désamorcer les tensions et renforcer la résilience collective.

Module 1 : Comprendre le stress dans sa complexité

- Identifier ses sources principales de stress
- Repérer ses automatismes sous pression, ces « scripts » inconscients
- Identifier les schémas d'escalade vers le conflit (des comportements conditionnels aux comportements conflictuels)
- Prendre conscience des zones de vulnérabilité relationnelle

Module 2 : Transformer les tensions en énergie constructive

- Mobiliser ses ressources pour apaiser les situations tendues
 - Transformer ses réactions réflexes en réponses ajustées
 - Activer les axes d'amélioration individualisés pour une écologie personnelle du stress (caoching digital personnalisé post-formation)
-

Publics concernés

Toute personne ou équipe souhaitant mieux comprendre ses réactions au stress et aux conflits, et s'outiller pour mieux les prévenir ou y répondre de manière plus ajustée.

Pré-requis

Aucun. Cette formation s'adapte à chaque personne, quel que soit son parcours.

Expertise formatrice

Claire Sauveur, architecte des écosystèmes relationnels, formatrice et conceptrice e-learning certifiée, 22 années d'expertise.

Méthode

Questionnaire d'auto-perception et elearning (optionnel) en amont de la formation, pédagogie active, analyse de cas concrets.

Modalités d'évaluation

Evaluation formative et sommative (exercices et quizz digitaux).

Les infos en +

délai d'accès: 1 mois environ selon le mode de financement retenu

type formation : inter ou intra entreprise

modalités de déroulement : formation hybride (présentiel, distanciel, utilisation d'outils digitaux)

lieu : sur site ou délocalisée (selon si intra ou inter)

sessions : ouvertes à l'année

accessibilité: cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

formation certifiante : non

formation diplômante : non

attestation de formation : oui

Tarifs

Tarifs inter-entreprise : à partir de 450 euros / jour

Tarifs intra-entreprise : sur devis, nous consulter

Plus vous formez, plus vous économisez !

Profitez de tarifs dégressifs selon le nombre de participants ou la fréquence de vos formations, et investissez durablement dans vos équipes tout en optimisant votre budget.

Nombre de participant.es par session

Minimum : 3

Maximum : sans limite grâce aux outils digitaux, (co-animation à partir de 40 participant.es)